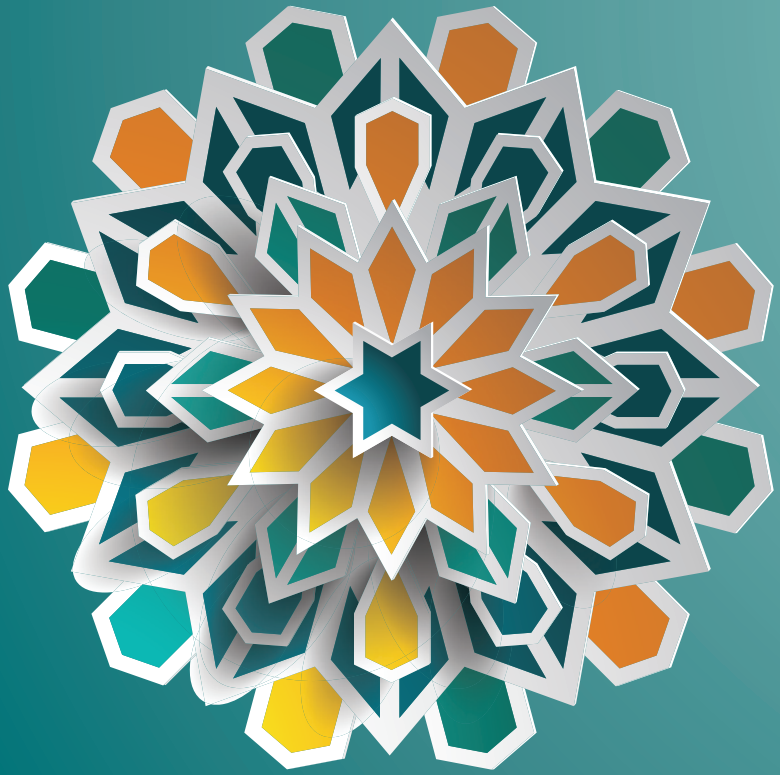
NEW MUSLIM
ACADEMY



라마단 정체기 벗어나기



여러분은 계획을 세웠습니다. 라마단 첫 번째 주에는 계획대로 움직였습니다. 매일 해야 할 리스트를 꾸준히 실천했습니다. 목표에 거의 가까워 성공하겠다 싶을 때, 여러분은 쉬는 시간을 가졌습니다. 조금씩 실천의 양을 줄였습니다. 그렇다고 너무 자책하진 마세요. 거의 다 끝나 가는 이 시점에 ebook은 여러분을 도와드리려 합니다. 여러분을 상기시켜 줄 텐데요 . 지금 우리가 라마단을 보내고 있다는 사실, 잊지 마세요!

이 책은 여러분에게 라마단 초기의 의욕적인 분위기를 다시 불러들일 몇 가지 팁을 제공하고자 합니다. 정체하는 이유가 무엇인지 알아보고, 다시 강한 결심을 다지어 마지막 결승점까지 어떻게 하면 무사히 도착할지를 알아봅니다. 우리가 도착할 결승점은, 라마단 마지막 십일입니다.

여기서, 플랜 B를 생각해 봅시다

우선, 여러분이 단식 준비를 위해 새벽에 일어나고 예배 때문에 늦게 주무신 것까지는 좋은데, 하나님께 도움을 요청하는 일은 잊으신 것 같습니다. 라마단의 원대한 계획을 제대로 실천하기 원하신다면 하나님께 도움을 요청하세요, 그래야 정체기를 벗어날 수 있습니다.

기존의 라마단 계획이 실천 가능한 것이라면 플랜 B(대안 계획)는 필요하지 않습니다. 그러나 기존의 계획을 세울 때 정교하게 계획을 짤 시간이 없었을 수도 있겠지요. 대안 계획은 정체기를 벗어나는 하나의 방법입니다. 다시 계획을 짠대도 누구도 뭐라 그러는 사람이 없습니다! 여러분의 소망과 개인적 성장을 담은 라마단 계획을 짜세요. 그 안에는 꾸란과 더 친해지기, 타인에게 음식 베풀기, 의무 예배 잘 드리기 등이 있을 것입니다. 계획을 고민하는 것은 절대 낭비가 아닙니다. 작은 목표라도 그것은 의미가 있습니다. 매일 아침 세운 계획을 다시 들여다보는 습관을 들이세요.



의욕이 왕성했던 초기 자신의 모습에 속도를 조절하는 것이 답일 수 있습니다. 기존 계획을 수정한 것이 플랜 B가 될 수 있습니다. 의욕에 넘친 감당할 수 없는 계획을 세웠을 수도 있습니다. 계획을 제대로 따라갈 수 없으니 아예 그냥 다 포기해버린 것이죠. 이해합니다, 그렇다고 해서 계획을 다 버리진 마세요. 계획을 수정해 보세요. 목표를 조금 낮추어 하나씩 이루어 나가는 것이 자신을 밀어부치는 것보다 더 쉬울 것입니다.



한달은 생각보다 짧습니다

라마단 달력을 구하셔서 날짜를 체크하세요. 지나간 날에 표시를 해보세요. 시간이 지나가고 있다는 사실을 시각적으로 확인하실 수 있을 것입니다. 단순히 라마단 마지막까지 도달하는 것이 목표가 될 수 없습니다. 목표는 좀 더 의미가 있어야 합니다.

라마단은 인생을 바꿀 수 있는 시간입니다. 우리 내면을 들여다보고 바꾸고 싶은 것이 있다면 이 때 바꾸세요. 정신학 전문가들이 동의하는 사실은 습관을 새로 만들거나 없앨 때는 약 한달의 시간이 걸린다는 것입니다. 하나님께서 바라실 이상적인 모습을 여러분은 라마단 때 이루어 내는 것입니다. 이와 같은 맥락에서 하나님의 사도께서 말씀하셨습니다 :
"거짓된 말과 그에 따른 행위를 그만두지 않는 자가 있다면, 하나님께서는 그의 먹거리와 마실 거리에 대한 단식을 필요로 하지 않으시노라."



하나님께서는 이 기간을 한 달로 두신 것은 참 놀라운 일입니다. 여러분의 뇌가 감내할 수 있고, 뇌의 명령에 따라 신체도 감내할 수 있는 기간입니다. 다행인 것은 우리가 육체적으로 뭔가를 할 필요가 없다는 것입니다(우리 모두 지쳐 있음은 사실이겠죠?). 이성을 사용하세요. 현재 상황을 숙고하시고, 한 달의 삼분의 일 혹은 절반이 지나갔음을 숙고하세요. 이 달은 음식이나 다른 유희에 대해 마음을 쓰지 않기에 집중할 수 있는 달입니다. 그저 한달입니다. 한 달은 날들로, 날은 다시 시간들로 구성되어 있구요...



천리 길의 여정

하루가 너무 길다고 생각하신다면 의무 예배 이후의 시간을 기점으로 계획을 세워보세요! 너무 많다고 생각하실 수도 있지만, 어떤 일을 하루에 다섯 번으로 쪼갰을 때 얼마나 많은 일을 할 수 있을지 한번 상상해보세요. 예를 들어, 하루에 꾸란 열 페이지를 읽거나 이슬람 관련 서적을 열 페이지씩 번역한다고 했을 때 부담이 될 수 있습니다. 반면 그것을 쪼개서 의무 예배 이후에 할 일로 책정한다면, 우리는 예배 후에 책 두 페이지만 보면 됩니다. 천리 길도 한 걸음부터입니다!



무슬림이 자기 전에 그리고 일어나서 하는 아름다운 기도문들을 한번 보세요. 그 기도문은 죽음 이후에 받은 새로운 삶에 관한 것입니다. 우리가 베게에 머리를 놓는 오늘이 마지막 잠일 수 있습니다. 우리가 자고 일어났다는 것은 우리가 다시 한번 우리를 계발하고 하나님의 사랑을 얻을 수 있는 기회를 얻었다는 뜻입니다. 매일은 새로운 기회이고, 라마단의 하루 하루도 마찬가지입니다. 라마단이 한달'이나' 된다고 생각하면 저절로 움츠러 들지만 마음을 바꿔 먹어 보세요. 라마단은 한달 '밖에' 안 됩니다. 올해 라마단이 마지막 라마단이라 생각하고 경배 행위에 임해보세요. 매일 밤 다음날 단식을 위한 의도를 새로 하시고 내일은 꾸란을 더 많이 읽고 하나님을 더 잘 경배할 것이라 다짐하세요. 자신에게 응원의 말을 해주시고 새로운 의도로써 의욕을 북돋으세요. 내일 우리가 살아있다면 그것은 하나님께서 주시는 선물입니다.



성서로 돌아갑시다

과거나 지금이나 학자들은 라마단을 꾸란의 달이라 칭합니다. 이 명칭에는 여러 이유가 있겠지만, 이 달에 꾸란을 더욱 많이 읽어야 하는 계기로서 충분합니다. 여러분이 꾸란에 접근하는 방식에 문제가 있어 쉽게 포기한 것일 수도 있습니다. 지속적으로 꾸란을 읽을 수 있도록 해주는 손쉬운 방법이 여기 있습니다 :

1. 매 의무 예배 이후에 꾸란을 읽으세요. 조금 일지라도 여러분에게 적당한 분량을 읽으시면 됩니다.
2. 매일 그 양을 조금씩 늘려 보세요.
3. 꾸란을 읽는 것으로 하루를 시작해 보세요. 앉으시고, 꾸란을 읽으며 그 내용을 숙고하시고, 하나님의 메시지가 여러분의 마음에 도달할 수 있게 해달라고 하나님께 기도하세요.



처음 꾸란을 읽을 때 순서을 지켜 읽어야 한다는 생각 때문에 포기하고 싶은 마음이 든 건지도 모릅니다. 어느 페이지든 상관없이 꾸란을 펼쳐 조금이라도 읽어보세요. 이런 말이 있습니다 : 하나님께 말을 걸고 싶으면 예배를 드리라, 하나님께서 말을 걸어 주시길 원한다면 꾸란을 읽으라. 따라서 페이지 숫자에 상관없이 무작위로 꾸란을 펼쳐 읽어보세요.

꾸란 낭송을 듣는 것도 하나님의 성서와 여러분의 관계를 개선하는 데 도움이 됩니다. 여러분이 들으시는 낭송은 오랜 동안 꾸란을 공부한 전문가들의 낭송입니다. 꾸란 낭송은 육체와 정신에 대한 치유입니다. 공부하시고 싶은 꾸란의 짧은 장부터 들어보세요. 꾸란 낭송을 손쉽게 들을 수 있는 기기는 여러분이 이미 보유하고 있을 것입니다. 꾸란 낭송을 앨범 리스트에 추가하여 항상 하나님의 성서와 함께 하세요.



마지막을 위해 가장 좋은 걸 아껴두세요

새로운 것은 항상 더 관심이 갑니다. 새 옷, 새 집, 새 차를 보면 미소가 절로 나옵니다. 그렇지 않나요?

시작은 항상 흥미로우며, 무미건조한 일상에 의욕을 붇독아 줍니다. 마치 새 학기를 준비하며 학용품을 살 때처럼요. 라마단의 끝자락은 마지막 십일 밤의 시작입니다. 특별한 밤이 숨어 있는 특별한 날들이죠.

라마단 정체기의 끝은 마지막 십일밤의 시작입니다. 마지막 십일밤을 제대로 준비하세요. 하나님의 사도께서 하셨던 것처럼 이 때 경배 행위에 혼신의 힘을 다하세요 :

라마단의 마지막 십일밤이 시작되면 하나님의 사도께서는 전력으로 밤새워 예배를 드리곤 하셨습니다. 그리고 그분께서는 밤중 예배와 경배 행위를 위해 가족들을 깨우셨습니다"



마지막 십일이 경배 행위에 중요한 이유는 그 날에는 특별한 밤, 즉 운명의 밤이 있기 때문입니다. 꾸란의 한 장은 처음부터 끝까지 이 특별한 밤에 대해 이야기하고 있습니다. 이 밤은 라마단 마지막 십일 중 홀수날 밤입니다.

제 97장 "실로 나(하나님)는 그것(꾸란)을 운명의 밤에 내렸도다. 무엇이 그대에게 운명의 밤이 무엇인지를 알려 줄 것인가? 운명의 밤은 천 개월보다 더 좋으니라. 그날 밤 천사들과 가브리엘 천사는 그들 주님의 허락으로써 모든 일에 대한 명령을 가지고 하강하노라. 그날 밤은 평안하니 새벽빛이 뜰 때까지라 "

하나님의 사도께서 우리에게 알려주셨습니다, " 신앙심과 보상에 대한 희망으로 운명의 밤에 예배를 드린다면 그가 예전에 저질렀던 죄들이 용서될 것이라"

바로 이겁니다. 한달 동안의 라마단 단식과 하나님을 위한 경배 행위로써 우리는 하나님께서 용서를 바라는 것입니다. 훌훌 털고 다시 시작하는 것이죠. 이 달의 마지막을 보내면서 우리는 이전과 동일하거나 후퇴한 상태가 아닌, 더 훌륭한 상태로 거듭나고 싶은 것입니다.

여러분이 라마단 정체기에서 벗어나 다시 의욕을 되찾길 하나님께 기도합니다. 이 달을 통해 좀 더 나은 내가 되고, 새롭게 정진하고, 좀 더 나은 내년을 맞이하기로 다짐했으니 자신과의 약속은 지키셔야 할 것입니다.

정체의 터널을 벗어나기 위한 운전대는 여러분이 잡고 있습니다. 기어를 넣으시고 라마단 마지막에 도달할 때까지 속도를 내세요. 더 많은 보상을 받으세요!

더 많은 정보는
www.newmuslimacademy.kr